

¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una gran familia de virus, pero se conoce que solo algunos tipos comúnmente causan infecciones en las personas, y estos coronavirus humanos comunes por lo general causan enfermedades respiratorias leves a moderadas (como el resfriado común). Los coronavirus humanos más nuevos, como el síndrome respiratorio agudo grave (SARS), el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el COVID-19 pueden causar síntomas más graves. Se cree que el COVID-19 originalmente se transmitió de animales a humanos, pero actualmente está ocurriendo una propagación de persona a persona.

¿Cómo se transmite?

No resulta claro aún con qué facilidad se transmite el COVID-19 de una persona a otra. Los coronavirus humanos se transmiten con más frecuencia de una persona infectada a otras personas por medio de gotitas respiratorias, lo que incluye:

- Por medio del aire al toser y estornudar;
- El contacto personal cercano, tal como tocar o estrechar la mano;
- Tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

Esto es similar a la manera en la que se transmiten la influenza u otras infecciones respiratorias. Hasta que sepamos más acerca de con qué facilidad se transmite el COVID-19 entre las personas, es posible que los proveedores de atención médica utilicen equipo de protección personal especial (p. ej., máscaras y protección ocular) al evaluar a un paciente si existe una inquietud respecto de una infección con COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comunes de COVID-19 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, goteo nasal, falta de aire, fatiga, escalofríos, dolores musculares, pérdida del gusto y del olfato y, en casos graves, dificultad para respirar, náuseas o vómitos, y diarrea. Lea más acerca de los síntomas de COVID-19 aquí: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

¿Cómo puedo protegerme y proteger a los demás?

Hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo de enfermarse con COVID-19 y otras infecciones respiratorias, y ayudar a prevenir la transmisión de infecciones a otras personas, lo que incluye:

- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol si no tiene a disposición agua y jabón.
- Evitar el contacto cercano. Cuando esté fuera de su casa, mantenga una distancia de 6 pies (la longitud de 2 brazos aproximadamente) entre usted y las personas con quienes no convive. Esto se conoce como distanciamiento social.
- [Cubrirse la boca y la nariz con una mascarilla](#) cuando esté alrededor de otras personas. Todos deben usar una mascarilla en ambientes públicos y cuando estén alrededor de personas que no viven en sus hogares, especialmente cuando es difícil mantener las medidas de distanciamiento social. La mascarilla no es un sustituto del distanciamiento social.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude, y luego tirar el pañuelo a la basura y lavarse las manos.
- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca con las manos sucias.
- Quedarse en casa si tiene fiebre o no se siente bien.
- Limpiar y desinfectar objetos y superficies.

Creo que tengo COVID-19, ¿Qué debería hacer?

Si presenta fiebre y síntomas de una enfermedad respiratoria, tal como tos o dificultad para respirar, debe llamar antes a su profesional de atención médica. Se recomienda que toda persona que incluso tenga síntomas leves de COVID-19 se haga la prueba. Las opciones de pruebas pueden encontrarse en el [sitio web de COVID-19 de NH](#). Toda persona que presente síntomas de COVID-19, que no se haya hecho la prueba y pueda controlarse en su hogar debe autoaislarse hasta:

- Que hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez, **y**
- Que hayan pasado al menos 24 horas (1 día) desde la recuperación, lo que se define como la desaparición de la fiebre sin usar medicamentos para reducir la fiebre y una mejora en los síntomas respiratorios (p. ej., tos, dificultad para respirar).

Tenga un plan en caso de enfermarse:

- Consulte con su proveedor de atención médica para más información sobre [el control de su salud por síntomas que sugieren COVID-19](#).
- Manténgase en contacto con los demás por teléfono o correo electrónico. Es posible que necesite pedir ayuda de amigos, familia, vecinos, trabajadores comunitarios de la salud, etc. si se enferma.
- Determine quién puede proporcionarle atención si su propio cuidador se enferma.